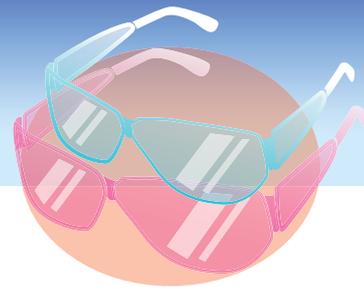


**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 12 / 17



les insulations

Comment prévenir ?

- Éviter de rester pendant trop longtemps exposé à une trop forte chaleur, ou à un trop fort soleil
- Éviter toutes activités durant les heures chaudes de la journée (12h-16h) en été.
- Éviter tout effort intense par une forte température.
- Ajouter du sel dans la préparation des aliments afin de conserver l'eau dans le corps.

Les signes

- Etourdissement
- Peau très pâle avec beaucoup de transpiration
- Maux de tête
- Nausées

Conduite à tenir

**Eviter
que l'insolation ne devienne un
coup de chaleur**

- Allonger au frais, à l'ombre
- Déshabiller la victime
- Asperger abondamment la peau de la victime
- Disposer si possible un ventilateur près de la victime
- Réhydrater
- Demander un avis médical et surveiller



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

**ALERTE
ROUGE!**

